|  |
| --- |
|  **PONIEDZIAŁEK 09.12.2024** |
|  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka mnicha ok10g, twarożek z ogórkiem świeżym (twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko,** ogórek świeży), sałata lodowa, rzodkiewka, kakao na mleku z cukrem trzcinowym (**mleko 2%,** **kakao**, cukier trzcinowy )ok 250mlOwoce ok100g |
|  |  Zupa marchewkowa z ziemniakami ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, ziemniaki, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz **, seler naciowy,** masło(**mleko**), zielona pietruszka)Racuchy drożdżowe z jabłkami 2 szt (mąka pszenna tortowa**(pszenica), jaja świeże,** mąkapszenna pełnoziarnista (**pszenica**)sól, drożdże, cukier, cukier wanilinowy, **mleko 2%**, **jabłka**, olej, cukier puder)Woda z cytryną ok 150ml  |
| **Podwieczorek** | Witaminkowy zawrót głowy (melon, jabłka, marchewka, kiwi, mandarynka, ogórek świeży, gruszka)  |
|  **WTOREK 10.12.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Kasza pęczak**(jęczmień**) na mleku (**mleko** )z miodem , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, dżem truskawkowy 100% owoców, herbata czarna z cytryną i cukrem trzcinowym, suszona żurawinaOwoce ok 100g |
| **Obiad** | Zupa neapolitańska ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, **seler naciowy**, makaron (**pszenica**), zielona pietruszka, cebula, vegeta natural ) Pieczeń drobiowa ze szpinakiem ok 80g (filet z piersi kurczaka, sól, pieprz, papryka słodka, szpinak, **jaja**, otręby owsiane(**owies**), ser żółty(**mleko**))Puree ziemniaczane ok 150g (**mleko 2%)**Marchewka mini z wodyWoda z pomarańczą150ml  |
| **Podwieczorek** | Galaretka owocowa , sos jogurtowy (jogurt naturalny( **mleko )**, cukier), chrupki kukurydziane, talerzyk witaminek (owoce) |
|  **ŚRODA 11.12.2024** |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło(**mleko**) ok 10g, sałata lodowa, szynka delikatesowa z kurcząt ok 10g,ogórek świeży, twarożek wanilinowy (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), cukier wanilinowy), herbata zielona z pomarańczą i cukrem trzcinowym ok 150 ml |
|  **Obiad** | Zupa z ciecierzycy ok 250 g( włoszczyzna (**seler**),ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele, angielskie, ciecierzyca, ziemniaki kiełbaska wieprzowa **,seler naciowy,** pieprz czarny, pieprz ziołowy, papryka wędzona, majeranek, czosnek, cebula)Gulasz z szynki ok 80g (mięso z szynki wieprzowej , sól, pieprz, cebula, czosnek, papryka słodka ,olej,mąka pszenna**(pszenica)**)Kasza orkisz ok 150 gMix sałat z ogórkiem kiszonym, papryką czerwoną świeżą, kukurydzą i sosem winegretWoda z cytryną ok 150 ml   |
| **Podwieczorek** | Płatki ryżowe na mleku z musem wiśniowym (płatki ryżowe, **mleko 2%,** ,wiśnie, cukier) |
|  **CZWARTEK 12.12.2024**  |
| **Śniadanie****II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g,pasta drobiowa z koperkiem(gotowane mięso drobiowe,serek kanapkowy naturalny(**mleko**), koperek), serek twarogowy z ziołami(**mleko**),papryka żółta, sałata lodowa, herbata czarna z cytryną i miodem 150ml Owoce |
| **Obiad** | Zupa żurek na kefirze ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, **seler naciowy** ,ćwiartka z kurczaka , ziemniaki, kefir(**mleko**), sól, pieprz czarny, kiełbaska wieprzowa, majeranek, mąka pszenna (pszenica))Schab z pieca z warzywami ok 80g (mięso ze schabu wieprzowego b/k, cebulka, czosnek , sól, pieprz, , papryka słodka, marchew, kalafior, papryka czerwona świeża)) Mix kasz ok 150g(kasza jęczmienna(**jęczmień**), kasza gryczana(**gryka**))Sos pieczeniowy(wywar pieczeniowy, mąka pszenna(**pszenica**))Porcja ogórka kiszonego Woda z pomarańczą ok 150ml  |
| **Podwieczorek** | Budyń czekoladowy (budyń czekoladowy w proszku**(kakao), mleko2%** ), talerzyk witaminek -owoce |
|  **PIĄTEK 13.12.2024** |
| **Śniadanie** **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto**, **pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ,masło**(mleko**)ok 10g , sałata lodowa, pasta z makreli (wędzona makrela(**ryba**), serek kanapkowy naturalny(**mleko), jajko gotowane)**, papryka czerwona świeża , serek kozi, herbatka ziołowa z cukrem trzcinowym(rumianek) ok 150 ml Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa ryżanka z zieloną pietruszką ok250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka, ryż biały, zielona pietruszka, vegeta natural)Kotlet mielony z ryby ok 80g(filet z morszczuka kapskiego(ryba), jaja, otręby owsiane(**owies**), sól, pieprz czarny, pieprz cytrynowy, bułka tarta(**pszenica**), olej )Ziemniaki z koperkiem ok 150gSurówka z marchewki, jabłuszka i sosu jogurtowo-śmietankowego **(mleko**)Woda z cytryną ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Wafle ryżowe, pasta jajeczna (gotowane **jaja**, serek kanapowy naturalny(**mleko**)), pasta z suszonych pomidorków (suszone pomidory, serek kanapkowy naturalny(**mleko**)), kawa zbożowa na mleku z cukrem trzcinowym ok 150 ml(kawa Inka(**jęczmień, żyto**), **mleko** **2%,** cukier trzcinowy), ogórek świeży |

Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn od nas niezależnych.

**Wytłuszczone składniki –** substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji.

Pełen skład towarów użytych do przygotowania potraw znajduje się u intendentki.